

**PENGARUH PERBEDAAN MURATTAL AL-QUR'AN SURAT
AR-RAHMAN DAN MUSIK KERONCONG TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANJUT USIA DI PANTI
JOMPO AISYIYAH SURAKARTA**



SKRIPSI

**Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Fisioterapi**

Oleh :

Amalia Nurul Firdaus

J120140007

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2018

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

**PENGARUH PERBEDAAN MURATTAL AL-QUR'AN SURAT AR-
RAHMAN DAN MUSIK KERONCONG TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR LANJUT USIA DI PANTI JOMPO AISYIYAH
SURAKARTA**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

Amalia Nurul Firdaus

J120140007

Hari : Senin

Tanggal : 06 Agustus 2018

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**“PENGARUH PERBEDAAN MURATTAL AL-QUR’AN SURAT AR-
RAHMAN DAN MUSIK KERONCONG TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR LANJUT USIA DI PANTI JOMPO AISYIYAH
SURAKARTA”**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan oleh:

Amalia Nurul Firdaus

J120140007

Telah disetujui oleh

Pembimbing,

Totok Budi Santoso SST.FT., MPH

NIK. 0604127102

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“PENGARUH PENGARUH PERBEDAAN MURATTAL AL-QUR’AN SURAT AR-RAHMAN DAN MUSIK KERONCONG TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANJUT USIA DI PANTI JOMPO AISYIYAH SURAKARTA”**

Skripsi ini telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui didepan penguji. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hari :Senin

Tanggal : 06 Agustus 2018

Menyetujui,

TIM PENGUJI SKRIPSI

Penguji

Tanda/Tangan

1. Totok Budi Santoso SST.FT., MPH

(Ketua Dewan Penguji)

2. Maskun Pudjianto, M.Kes.

(Anggota I Dewan Penguji)

3. Dr. Siti Sukiswati, MH

(Anggota II Dewan Penguji)

Mengetahui,

Dekan FIK UMS



(Dr. Nurulazimah, SKM., M.Kes)

NIDN. 786/06 – 1711 – 7301

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan mempertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 9 Agustus 2018

Pemulis



Amalia Nurul Firdaus

J120140007

DEKLARASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Amalia Nurul Firdaus
NIM : J120140007
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jurusan : S1 Fisioterapi
Judul Skripsi : Pengaruh Perbedaan Murattal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dan Musik Keroncong terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Jompo Asyiyah Surakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya orisinil saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian ataupun keseluruhan. Kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian deklarasi ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila dalam deklarasi ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademis.

Surakarta, 9 Agustus 2018

Penulis



Amalia Nurul Firdaus

J120140007

MOTTO

”Man Shabara Zhafira”

”when we improve relations with God, God will improve things for us”

”Kau tak dapat meraih sesuatu tanpa pengorbanan sekecil apapun”

”Rest assured you can, and you’re already half way to get there”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur atas nikmat dan shalawat pada Nabi Muhammad SAW teriring doa dan dzikir kepada Allah SWT, sebagai penuntut ilmu atas seruanNya dan atas segala ridho Allah SWT yang telah memberi kekuatan dan senantiasa mengiringi langkah. Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Allah SWT yang telah membantu mewujudkan dan memudahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik
2. Bapak dan Mamah tercinta yang telah memberikan do'a, kasih sayang, dan motivasi yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, semoga ini dapat memberikan sedikit kebahagiaan untuk Bapak dan Mamah.
3. Adik adik tersayang Ridlo Khair Firdaus dan Alfian Fauzan Firdaus yang selalu memberikan do'a dan semangat tiada henti, semoga kita selalu menjadi keluarga yang saling mendukung satu sama lain tanpa batas waktu, aamiin.
4. Dosen pembimbing (Bapak Totok Budi Santoso) yang selalu memberikan ilmu, kesabaran dan motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
5. Sahabat seperjuangan kelas A yang selalu memberi dukungan, saling menguatkan selama menuntut ilmu diperguruan dan telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.
6. Sahabat sahabat terkasih yang selalu menghibur, membantu dan memberikan motivasi luar biasa sehingga penulis dapat melewati masa jenuh selama ini.
7. Bapak, ibu dosen yang telah memberikan ilmu dan pelajaran berharga selama berada di bangku perkuliahan.
8. Almamater tercinta Universitas Muhammadiyah Surakarta.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji bagi Allah atas limpahan karunia-Nya yang tiada terbatas. Hanya karena rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul "Pengaruh Perbedaan Murattal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dan Musik Keroncong Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta"

Penelitian ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi pada Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lupa kiranya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak:

1. Allah SWT atas segala kemudahan dan kelancaran yang diberikan.
2. Dr. Sofyan Anif, M.Si. selaku rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Dr.Mutalazimah, SKM.M.Kes. selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Isnaini Herawati, S.Pd., S.Fis., M.Sc.. selaku Kaprogdi Fisioterapi di Universitas Muhammadiyah Surakarta ini.
5. Totok Budi Santoso SST.FT., MPH selaku pembimbing. Kami mengucapkan terima kasih atas bimbingan, arahan, motivasi dan nasihatnya dalam penyelesaian penelitian ini.
6. Para dosen dan staf karyawan Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Kepada bapak dan mamah, terimakasih untuk segala doa dan dukungannya.
8. Kepada Ridlo, Fauzan dan Althan, terimakasih atas do'a, dukungan dan semangatnya.
9. Teman-teman Fisioterapi S1 angkatan 2014, terima kasih atas dukungan dan semangat positifnya. Semoga kelak dapat bertemu kembali di kondisi yang lebih baik.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya penelitian ini. Akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 9 Agustus 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN DEKLARASI	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Penelitian Terdahulu	5
B. Kerangka Teori	6
1. Lanjut Usia	6
2. Tidur	9
3. Kualitas Tidur	13
4. Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman	16
5. Musik Keroncong	19
C. Kerangka Berfikir	21
D. Kerangka Konsep	21
E. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian	24
D. Variabel Penelitian	25
E. Definisi Konseptual	25
F. Definisi Operasional	27
G. Jalannya Penelitian	27
H. Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Gambaran Umum	29
B. Karakteristik Data	30
1. Distribusi Responden Menurut Usia	30
C. Hasil Penelitian	30

1. Hasil Perhitungan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	30
2. Uji Pengaruh Data	31
3. Uji Beda Pengaruh	32
D. Pembahasan.....	33
1. Karakteristik Responden	33
a. Usia Responden.....	33
2. Pengaruh dan Beda Pengaruh Murattal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dan Musik Keroncong Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia	34
E. Keterbatasan Penelitian	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Manusia	13
Tabel 4.1 Distribusi Responden menurut usia	30
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	31
Tabel 4.3 Uji Pengaruh	32
Tabel 4.4 Uji Beda Pengaruh	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	21
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	21

LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 2 Ethical Clearance
- Lampiran 3 Data *Informant Concern*
- Lampiran 4 Data Kuisioner Penyaringan
- Lampiran 5 Data Kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)
- Lampiran 6 Data Responden Penelitian
- Lampiran 7 Data Hasil Penelitian Uji Pengaruh
- Lampiran 8 Data Hasil Penelitian Uji Beda Pengaruh
- Lampiran 9 Dokumentasi

ABSTRAK

PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, AGUSTUS 2018

AMALIA NURUL FIRDAUS / J120140007

“PENGARUH PERBEDAAN MURATTAL AL-QUR’AN SURAT AR-RAHMAN DAN MUSIK KERONCONG TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANJUT USIA DI PANTI JOMPO AISYIYAH SURAKARTA” V BAB, 36 Halaman, 5 Tabel, 2 Skema, (Dibimbing Oleh : Totok Budi Santoso, SST.FT., MPH.)

Latar Belakang Lansia mengalami proses penuaan ditandai dengan adanya penurunan kondisi psikologis, fisik dan sosial. Perubahan tidur merupakan salah satu perubahan fisik pada lansia. Perubahan tidur dapat menimbulkan gangguan tidur yang serius dan kronis bila tidak segera ditangani (Maulinaet *al.*, 2015). Gangguan tidur dapat dikurangi dengan cara pemakaian obat tidur (Amirtha, 2007), dan cara nonfarmakologi berupa terapi pengaturan tidur, terapi rileksasi, dan terapi psikologi. Terapi rileksasi dapat dilakukan salah satunya dengan terapi musik. Terdapat berbagai jenis terapi musik, diantaranya musik rohani (murattal) dan non rohani, murattal yang dipilih menggunakan surat Ar-Rahman, dan musik non rohani yang dipilih ialah musik keroncong. **Tujuan Penelitian** Mengetahui perbedaan pengaruh pemberian murattal Al-Qur’an surat Ar-Rahman dan musik keroncong terhadap peningkatan kualitas tidur lanjut usia. **Metode Penelitian** Penelitian merupakan *quasi experiment* dengan rancangan *two group pre test and post test design*. Sampel penelitian ini sebanyak 18 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok perlakuan. Penelitian dilakukan selama 3 minggu, setiap minggu dilakukan 3 kali. Pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). **Hasil Penelitian** Berdasarkan uji *Wilcoxon* pada kelompok murattal diperoleh *p-value* 0,006 dengan perlakuan selama 14 menit 22 detik dan pada kelompok musik keroncong *p-value* 0,024 dengan perlakuan selama 10 menit 44 detik. Pada uji beda pengaruh dengan uji *Mann Whitney* menunjukkan bahwa *p-value* 0,002 artinya terdapat beda pengaruh pada kedua kelompok. **Kesimpulan** ada perbedaan pengaruh pemberian murattal Al-Qur’an surat Ar-Rahman dan musik keroncong terhadap peningkatan kualitas tidur lanjut usia.

Kata Kunci : Murattal Al-Qur’an surat Ar-Rahman, musik keroncong, kualitas tidur lansia

ABSTRACT

PROGRAM STUDY GRADUATE PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESIS, AGUSTUS 2018

ALINDA KASIH ANGGRAENI / J120140012

“EFFECT DIFFERENCES OF MURATTAL AL-QUR'AN LETTER AR-RAHMAN AND MUSIC KERONCONG ON IMPROVING QUALITY SLEEP WEIGHT IN PANTI JOMPO AISYIYAH SURAKARTA” V CHAPTER, 36 Pages, 5 Tables, 2 Schemes, (Counseled by : Totok Budi Santoso, SST.FT., MPH)

BackgroundThe Elderly is undergoing an aging process characterized by a decrease in psychological, physical and social conditions. Sleep change is one of the physical changes in the elderly. Sleep changes can lead to serious and chronic sleep disorders when not treated promptly (Maulina et al., 2015). Sleep disturbance can be reduced by the use of sleeping pills (Amirtha, 2007), and nonpharmacological ways of sleep regimen therapy, relaxation therapy, and psychological therapy. Relaxation therapy can be done one of them with music therapy. There are various types of music therapy, including spiritual (murattal) and non-spiritual, murattal music chosen by Ar-Rahman's letter, and non-spiritual music chosen is keroncong music. **Research Objective** To know the difference of the effect of giving the murattal of Al-Qur'an letter Ar-Rahman and keroncong music to the improvement of quality of elderly sleep. **Research Methods** The research was a quasi experiment with two group pre test and post test design. The sample of this study were 18 respondents divided into 2 treatment groups. The study was conducted for 3 weeks, every week done 3 times. Sleep quality measurements use the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). **Results** Based on Wilcoxon test in the murattal group obtained p-value 0.006 with treatment for 14 minutes 22 seconds and the keroncong mushroom p-value 0,024 with treatment for 10 minutes 44 seconds. In different test the influence with Mann Whitney test showed that p-value 0.002 means that there is difference of influence in both groups. **Conclusion** is that there is a difference in the effect of giving the murat of Al-Qur'an letter Ar-Rahman and keroncong music to the improvement of elderly sleep quality.

Keywords: Murattal al-Qur'an letter Ar-Rahman, keroncong music, quality of elderly sleep